

飛渡瀬の住宅街に人目をひくドーム型をした建物、「龍和(りよくわ)ドーム」で活動をしているにゃんにゃん会。2020年(令和2年)2月22日午後2時の「2(にゃん)」が7つそろそろ日時に結成したことが、グループ名の由来です。猫の人形が出迎えたり、ドームのどこかに顔を出したり、隠れている猫を探るのが楽しみの一つと言っ方もおられます。



いきいき百歳体操を始める前には、楽しい脳トレタイム。今日は何の日か、代表者がその日にちなんだクイズをテレビに映し出し出題されます。正解が昭和の懐かしい歌手だと、歌番組の映像が流れ、

その当時の思い出話に花が咲きます。すべて体操が終わると、ピアノの生演奏でイントロクイズが始まり、イントロクイズの答えの曲は伴奏に合わせてみんなが歌います。時には手話を交えて歌うこともあり、脳の活性化にもよく、簡単な手話を覚える方もいました。にゃんにゃん会の活動の特徴は、百歳体操だけでなく音楽を楽しむことです。取材当日はクリスマスが近く、ミュージックパベルで「きよしこの夜」を演奏しドーム内は素敵な音色に包まれました。これからも体操をして体力をつけ、音楽を楽しみ元気に笑顔で出会えるにゃんにゃん会でありたいです。

えたじまんのおしり通信
 ～にゃんにゃん会～
 (龍和ドーム 毎週土曜日 午後2時)
 図 地域包括支援センター ☎0823-43-1640

Vol.68

慢性腎臓病講座を開催します

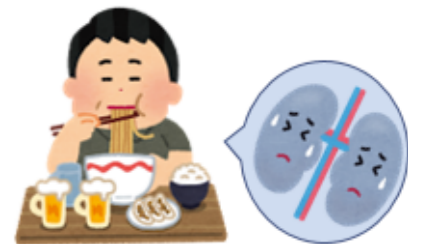
図 保健医療課 ☎0823-43-1639

【慢性腎臓病とは?】

初期には自覚症状がなく、徐々に腎機能が低下していく病気です。一度機能が低下すると、改善できません。代表的な原因として糖尿病や高血圧症などの生活習慣病があげられ、悪化すると、心臓病や脳卒中などのリスクが高まります。

国民の8人に1人が患者であると推定され、新たな国民病と言われる慢性腎臓病について、わかりやすく説明していきます。発症予防・重症化予防のためにも、お越しください。

日時 2月9日(金) 午後2時～4時
場所 大柿市民センター (旧大柿公民館)
講師 医療法人社団仁風会 青木病院 副院長 青木 明日香先生
 国家公務員共済組合連合会 呉共済病院 管理栄養士 安部 宏美先生
内容 慢性腎臓病について
 慢性腎臓病を予防する食事について
申込方法 2月6日(火)までに保健医療課へお電話で申込ください。



令和5年度特定健診は2月29日で終了です！～健診の予約はお早めに～

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

今年も2月29日(木)まで、市内の医療機関等で40歳から74歳までの江田島市国保加入者の方を対象に、特定健診を実施しています。みなさんはもう受診しましたか? 特定健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)による高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見し、重症化を防ぎます。また、必要に応じて早期治療に繋ぐことができます。生活習慣病は自

分では気づきにくい病気です。1年に一度自分の健康のチェックをしてみましょう! 合わせてがん検診を受けることができます。詳しくは江田島市ホームページの健診ガイドブックをご覧ください。



市ホームページ▶



～献血にご協力ください～

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

参加者には景品を用意しています。

日時 2月25日(日) 午前10時～正午
 午後1時15分～3時30分

場所 ゆめタウン江田島 駐車場

君の勇気がいのちを救う!



保険税(料)の軽減! 申告をお忘れなく!

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

国民健康保険・後期高齢者医療(原則、対象者は75歳以上)制度は、被保険者と世帯主の合計所得により、保険税(料)の軽減などを判定します。軽減に該当する所得でも未申告の方は、保険税(料)は軽減されません。確定申告をされた方または公的年金を受給している方など所得の把握ができていない方以外は、市県民税の申告をしてください。特に、遺族・障害年金を受給している方または収入がない方は、市県民税の申告(6～8ページ参照)を忘れないようにしてください。

市地域活動栄養士会

おすすめメニュー Cooking 187

ホウレンソウの簡単和風グラタン

熱量
88kcal
(1人分)



ホワイトソースを作る手間を省き、混ぜて、焼くだけの時短&簡単な1品です。白菜や小松菜でも作れます。野菜を毎食、食べましょう!!

■作り方

- ① ホウレンソウは3cm長さに切り、ニンジンは千切りにする。熱湯で、ホウレンソウ、ニンジンを一緒にゆで、水気をしぼる。
- ② ナガイモをすりおろす。
- ③ グラタン皿に、①を盛り、②とピザ用チーズをのせる。
- ④ 180℃のオーブンまたはトースターで、チーズに焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 食べる時に、麵つゆまたはポン酢をかける。

■材料(4人分)

ホウレンソウ……………	240g	ピザ用チーズ……………	60g
ニンジン……………	40g	お好みで	
ナガイモ……………	160g	めんつゆ、ポン酢など	



毎月19日は食育の日
 家族そろっていただきます!!

江田島市食育キャラクター
 「もりもりぼうや」



えたじまんレシピ▶